

Catering für Lions – ein Leitfaden: gesund, nachhaltig und diabetesgerecht

Ernährung bei Diabetes entspricht den Grundsätzen einer gesunden Ernährung:

- Pflanzenbasiert
- Ballaststoffreiche Vollkornprodukte
- aus frisch zubereiteten Speisen
- regionale Produkte
- viel und saisonales Gemüse
- ausreichend saisonales Obst
- reichlich Wasser als Durstlöscher
- wenig Zucker
- hochwertige Öle und Lebensmittel, die reich an Omega 3 Fettsäuren sind
- **bevorzugt vorportioniert als kleine Portionen**

Weitere Informationen: <https://www.diabetes-news.de/ernaehrung/diabetesgerechte-ernaehrung#>



©Frauke Lang

Catering für Lions – ein Leitfaden: gesund, nachhaltig und diabetesgerecht

Verzeichnis der Vorschläge für Mahlzeiten, Menükomponenten und Buffets

1. Getränke
2. Frühstück
3. Kalte Vorspeisen
4. Warme Vorspeisen
5. Suppen
6. Hauptspeisen
7. Desserts
8. Snacks/zum Kaffee

1. Getränke – Gut gegen Durst

Mineralwasser, still und mit Kohlensäure

Kaffee

Tee, diverse Sorten, auch Kräuter-/Grüntee

Infused Water (Leitungswasser mit Obststückchen „aromatisiert“)

zum Kaffee/Tee:

- Milch
- Hafer-, Mandel- oder Sojadrink
- Zucker, Stevia



©Frauke Lang



©Frauke Lang

Catering für Lions – ein Leitfadens: gesund, nachhaltig und diabetesgerecht

2. Frühstück – Fit in den Tag

Brot/Brötchen	Das kommt drauf...
Vollkornbrot Vollkornbrötchen Möhren-Eiweiß Brot Veganes Bananen Brot Saatenbrot Low-Carb-Saatenbrot Mediterranes Eiweißbrot Quarkbrötchen	Joghurt-Kräuter Rahmaufstrich mit Sprossen fermentierten Möhre und Zitronen-Petersilien Dip Tandoori Hähnchen auf Rucola Käse, Gurke, Kresse Hummus, z.B. mit Rucola Avocado-Feta Dip Fruchtaufstrich
Müsli und Co	Essbare Deko: Gemüse/Rohkost
griechischer Joghurt mit Müsli/Granola, Leinsamen, Chiasamen o.ä. Porridge Bircher Müsli Haferflocken, Frischobst und Naturjoghurt (vorportioniert)	Möhren Radieschen Cocktailtomaten Gurkenscheiben Gemüsepaprika Saure Gurken Oliven Obst (nur wenig: Bananen, Trauben, Rosinen)
Snacks	Noch was Gutes?
Tomaten-Mozzarella Spieße/-Platte evtl. mit Pesto/Olivenöl, fr. Basilikum Käsespieße/Käsewürfel Spinatquiche Gemüse muffins Rührei Lachs, Forelle, Makrele, Hering Quark Gefüllte Sandwichflöten aus Vollkornbaguette Lachs-Frischkäse-Wraps	Nüsse: Walnüsse Mandeln (natur) Haselnüsse

3. Vorspeisen - Antipasto

Rote Bete Carpaccio, Ziegenfrischkäse, Nüsse
 Asiatischer Gurkensalat, Sesam, Kombu, Rettich vegan
 Buchweizen-Tabouleh, gerösteter Blumenkohl, gepickelte Radieschen
 Couscous-Salat mit Tomaten, frischer Gurke, Minze und Petersilie vegan
 Bunter-Linsen Salat mit Paprika, Staudensellerie, vegan
 Hummus mit Melone und Schafskäse
 Blattsalate, div. Toppings (Pinienkerne, SB-Kerne), Balsamico-Olivenöldressing vegan
 Eingelegtes mediterranes Gemüse (Aubergine, Paprika, Zucchini etc.)
 Brotsalat mit viel Gemüse und Burrata/Mozzarella/Feta
 Lachs, Forelle, Hering, Matjes, Makrele
 Oliven

Catering für Lions – ein Leitfaden: gesund, nachhaltig und diabetesgerecht

4. Vorspeisen, warm (s. auch Suppen)

Auberginen-Auflauf mit Mozzarella
Mini- Frühlingsröllchen, Süß-Sauer Dip, vegan

5. Suppen (auch als Hauptspeise denkbar, oft ausreichend) – nicht nur für Suppenkasper

Linsen Dal, Orientalischer Linsentopf
Asia-Suppe
Minestrone
Karottensuppe, Orange, Kokos, Ingwer
Sauerkraut-Paprika-Suppe
Mangold-Bohnen-Suppe
Pürierte Gemüsesuppen (Kürbis, Sellerie, Zucchini, etc.)
Gazpacho mit Gurkenspaghetti
Gulaschsuppe

6. Hauptspeisen – Qualität vor Quantität

Fisch, gegrillt oder vom Blech mit Gemüse
Mediterrane Gemüse-Reis-Pfanne (viel Gemüse/weniger Reis)
Mediterranes Ofengemüse mit Halloumi-Käse
Shakshuka
Lasagne/Auflauf auf Gemüse-Fleischbasis
Gemüse-/Hackfleisch-Gerichte
Frikadellen/Gemüsebratlinge/Frikadellen aus Kidneybohnen o.ä.
Gemüse-Risotto mit Linsen
Hähnchen
Gemüse-Curry/Rindfleisch-Curry

7. Desserts und Käse

Obstsalat
Orangen-Couscous mit Joghurt und Minze
Apfelschaum mit Quark
Quark-/Joghurtspeisen mit frischem Obst nach Saison (!)
Käseauswahl

Catering für Lions – ein Leitfaden: gesund, nachhaltig und diabetesgerecht

8. Snacks/Zum Kaffee (auch herzhaft Snacks anbieten!)

Obst

Linsenkokos Blechkuchen

Möhrenkuchen

Mandel-Möhren-Kuchen mit Frischkäse-Topping

Kürbiskuchen

Gemüse-Muffins, Gemüsequiche

Partyschnecken (Roggenteig)

Spinatkugeln

Nüsse

s. auch Frühstück!